

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations, je sais faire
une clé ou un étranglement.



*Uke est
à quatre pattes*



*Uke est
sur le côté*



*Uke est
entre mes jambes*



*Uke a pris
la jambe de Tori*



*Uke est
à plat ventre*

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



Ude-hishigi-juji-gatame



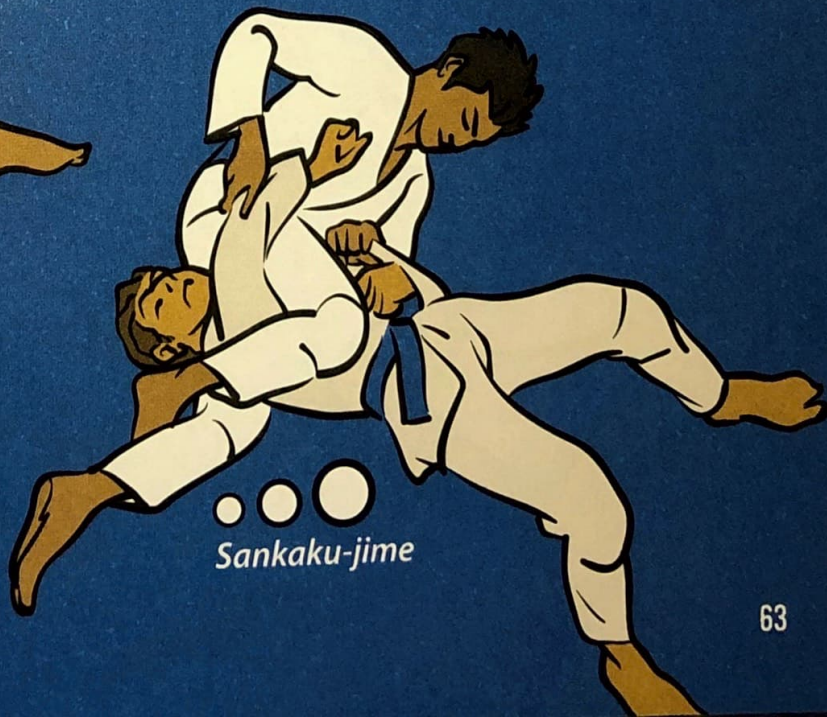
Ude-garami



Hadaka-jime



Sankaku-jime



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

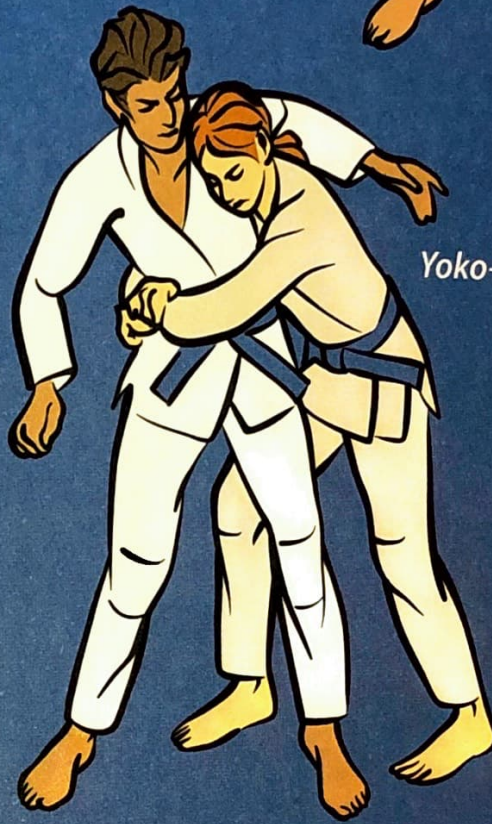
A partir de ces situations, je sais me défendre et contrôler mon partenaire.



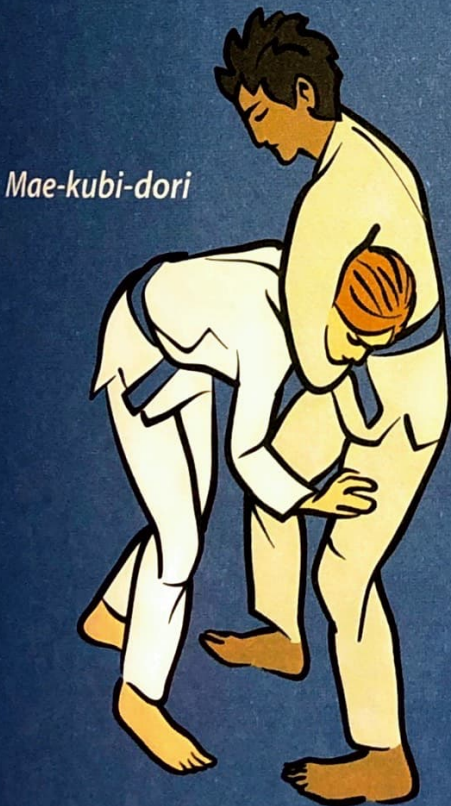
Hadaka-jime



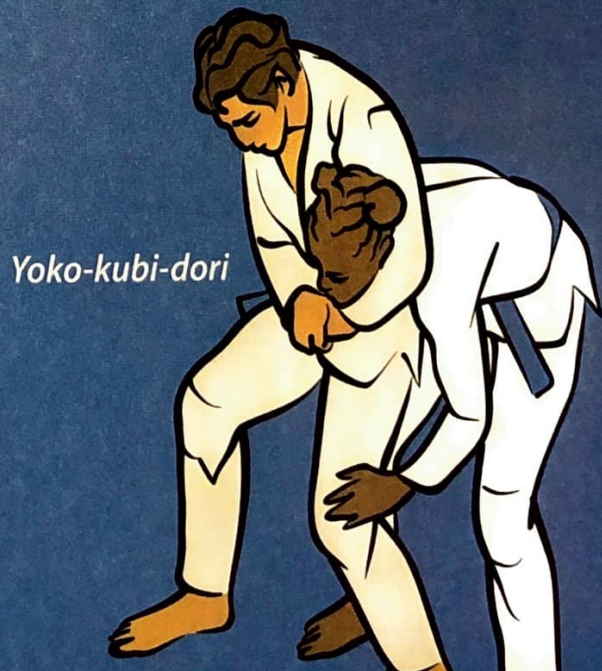
Mae-dori



Yoko-dori



Mae-kubi-dori



Yoko-kubi-dori

LES TECHNIQUES DE DÉFENSE

Kote-gaeshi



Naname-tsuki



Ura-uchi-haishu



Kakato-geri



Hiza-geri



NAGE-NO-KATA

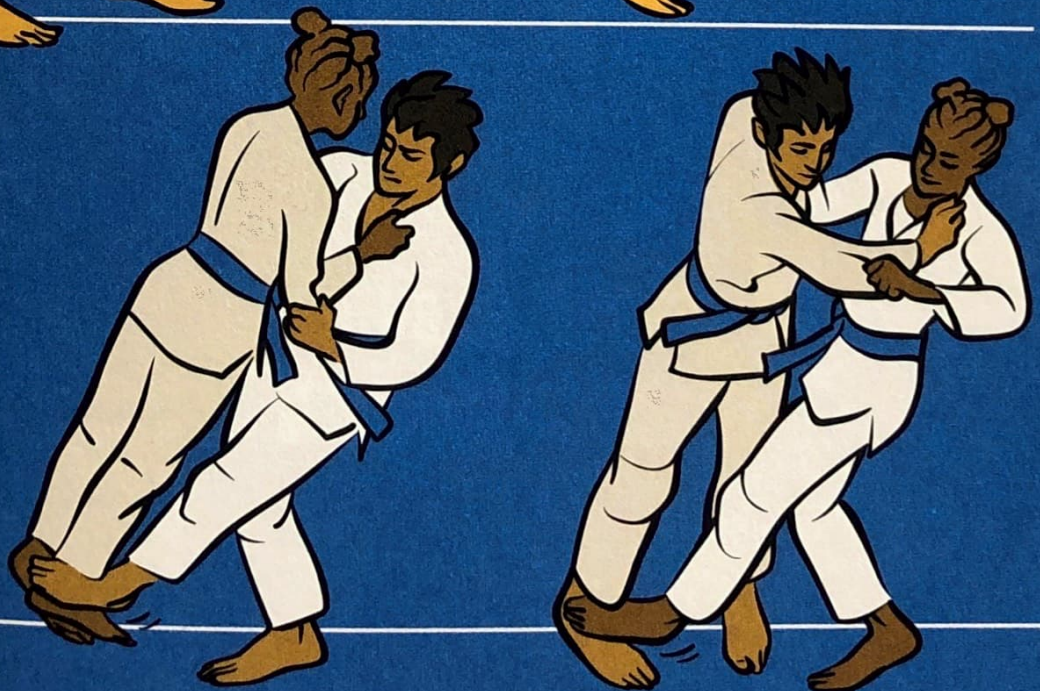
Initiation au *nage-no-kata*
avec cérémonial.
Pratique des deux premières
techniques des trois
premières séries.



Première série



Deuxième série



Troisième série